

ABSTRAK

Yayuk Delia Safitri. 2019. “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* dalam *Kumite* Karateka Putri Dojo Inkanas Kota Padang” Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Berdasarkan pengamatan penulis melalui simulasi pertandingan terlihat beberapa masalah pada atlet karate Dojo Inkanas Kota Padang yaitu melakukan tendangan *mawashi geri* sering kali tidak cepat dan bertenaga, tendangan yang dilakukan sering kali mudah ditangkis oleh lawan dan dalam melakukan tendangan *mawashi geri* tubuh para atlet sering goyang atau tidak seimbang sehingga menyebabkan tendangan yang tidak mengenai sasaran yang diinginkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap tendangan *mawashi geri* Atlet Karate Dojo Inkanas Kota Padang.

Jenis Penelitian ini adalah penelitian korelasional. Yang dilaksanakan di Sekretariat Dojo Inkanas Kota Padang. Sampel dalam penelitian ini adalah Karateka Putri Inkanas Kota Padang yang berjumlah 13 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling*. Teknik analisis data yaitu dengan korelasi *product moment*.

Hasil analisis uji korelasi menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai memiliki nilai signifikan sebesar 0,017 dan R² sebesar 0,42 artinya daya ledak otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan *mawashi geri*, jika daya ledak otot tungkai meningkat maka akan memberikan kontribusi sebesar 42,0%. Keseimbangan memiliki nilai signifikan sebesar 0,034 dan R² sebesar 0,348 artinya keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan dengan *mawashi geri*, jika keseimbangan meningkat maka akan memberikan kontribusi sebesar 34,8%. Jadi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan meningkat dapat memberikan kontribusi sebesar 87,8% lebih baik terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri*.